

PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE ATLET TENIS MEJA DI CLUB PIMPONG ACEH BESAR

Syahrriansaifi^{*1}, Zulheri Is²

^{1,2}Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Abulyatama University.

* Corresponding Author: syahrriansaifi_penjaskesrek@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received, February 2, 2026

Revised February 9, 2026

Accepted, March 9, 2026

Available online, March 9, 2026

Kata Kunci:

latihan multiball, forehand drive, tenis meja, atlet, club olahraga

Keywords:

Multiball training, forehand drive, table tennis, athletes, sports club.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) melalui desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 8 atlet tenis meja yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan forehand drive yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan multiball. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan forehand drive atlet pada pretest sebesar 36,75 dengan standar deviasi 5,63, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 46,50 dengan standar deviasi 6,59. Hasil uji normalitas

menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 1,000 ($> 0,05$) dan data posttest sebesar 0,995 ($> 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan nilai t-hitung sebesar 19,44 dengan derajat kebebasan (df) 7 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan multiball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Latihan multiball dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam pembinaan teknik dasar tenis meja di tingkat club.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of multiball training on the forehand drive ability of table tennis athletes at Club Pimpong Aceh Besar. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method through a one-group pretest-posttest design. The research sample consists of 8 table tennis athletes selected using a total sampling technique. The research instrument is a forehand drive ability test administered before and after the multiball training treatment. Descriptive analysis results show that the mean score of athletes' forehand drive ability in the pretest is 36.75 with a standard deviation of 5.63, while in the posttest it increases to 46.50 with a standard deviation of 6.59. The normality test using the Shapiro-Wilk test shows that the pretest data have a significance value of 1.000 (> 0.05) and the posttest data have a significance value of 0.995 (> 0.05), indicating that the data are normally distributed. Hypothesis testing using the paired t-test shows a calculated t value of 19.44 with 7 degrees of freedom (df) and a significance value (p-value) of 0.000 (< 0.05). Based on these results, it can be concluded that multiball training has a significant effect on improving the forehand drive ability of table tennis athletes at Club Pimpong Aceh Besar. Multiball

training can be used as an effective training method in developing basic table tennis techniques at the club level.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by CV Abid Abadi Jaya*



PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut keterpaduan antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet (Khairul et al., 2024). Permainan ini berlangsung dengan tempo yang sangat cepat sehingga atlet dituntut memiliki reaksi yang baik, koordinasi gerak yang optimal, serta penguasaan teknik dasar yang matang. Keberhasilan seorang atlet tenis meja dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kualitas teknik dasar yang dimilikinya, karena teknik dasar menjadi fondasi utama dalam mengembangkan pola permainan dan strategi yang efektif (Alamsyah & Tomoliyus, 2021).

Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan tenis meja adalah forehand drive. Forehand drive merupakan pukulan menyerang yang dilakukan dengan ayunan bet dari arah belakang ke depan menggunakan sisi forehand dengan tujuan menghasilkan bola yang cepat, datar, dan terarah (Husna et al., 2024). Teknik ini sering digunakan oleh atlet untuk membuka serangan, mengendalikan jalannya permainan, serta menekan lawan. Penguasaan forehand drive yang baik akan membantu atlet mempertahankan konsistensi pukulan dalam reli panjang dan meningkatkan peluang memperoleh poin (Akbar & Hasan, 2022).

Namun demikian, penguasaan teknik forehand drive tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui proses latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan olahraga, seperti spesifisitas, intensitas, frekuensi, dan progresivitas (Ruqayah et al., 2025). Metode latihan yang kurang tepat dapat menyebabkan perkembangan teknik atlet menjadi lambat dan tidak optimal (Arrahmat et al., 2025). Oleh karena itu, peran pelatih dalam memilih dan menerapkan metode latihan yang efektif menjadi sangat penting dalam proses pembinaan atlet tenis meja (Syahrianursaifi & Zulheri Is, 2025).

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam pembinaan tenis meja modern adalah latihan multiball (Suwanto, 2023). Latihan multiball merupakan metode latihan di mana pelatih atau asisten pelatih menyajikan bola secara berulang-ulang kepada atlet dengan variasi arah, kecepatan, dan putaran tertentu. Melalui metode ini, atlet dapat melakukan pengulangan gerakan teknik dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan

latihan rally biasa (Bimo, 2025). Hal ini memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada perbaikan teknik, posisi tubuh, gerak kaki, serta koordinasi mata dan tangan (Suwo, 2019).

Keunggulan latihan multiball terletak pada efisiensi waktu dan intensitas latihan yang tinggi. Atlet mendapatkan kesempatan menyentuh bola lebih sering dalam satu sesi latihan sehingga proses pembelajaran teknik menjadi lebih cepat. Selain itu, latihan multiball juga memudahkan pelatih dalam mengontrol situasi latihan dan menyesuaikan tingkat kesulitan sesuai dengan kemampuan atlet. Dengan demikian, latihan multiball dinilai efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar, termasuk forehand drive (Alamsyah & Tomoliyus, 2021).

Dalam pembinaan olahraga daerah, club olahraga memiliki peran strategis sebagai wadah pengembangan bakat dan prestasi atlet. Club Pimpong Aceh Besar merupakan salah satu club tenis meja yang aktif melakukan pembinaan atlet di wilayah Aceh Besar. Club ini menjadi tempat berlatih bagi atlet-atlet muda yang memiliki minat dan potensi dalam cabang olahraga tenis meja. Kualitas program latihan yang diterapkan di club ini akan sangat memengaruhi perkembangan kemampuan teknik dan prestasi atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Club Pimpong Aceh Besar, masih ditemukan beberapa permasalahan dalam proses latihan dan penguasaan teknik forehand drive atlet. Atlet cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi pukulan, baik dari segi arah, kecepatan, maupun ketepatan penempatan bola. Selain itu, beberapa atlet terlihat kurang siap dalam melakukan gerak kaki yang cepat dan seimbang saat menerima bola, sehingga posisi tubuh sering tidak ideal ketika melakukan pukulan forehand drive. Hal tersebut berdampak pada rendahnya kualitas pukulan yang dihasilkan dan tingginya tingkat kesalahan saat latihan maupun pertandingan.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah metode latihan yang masih didominasi oleh latihan rally biasa dengan intensitas dan variasi yang terbatas. Dalam latihan tersebut, kesempatan atlet untuk melakukan pengulangan pukulan forehand drive secara maksimal relatif kurang, karena ritme latihan sangat bergantung pada kemampuan pasangan latihan. Akibatnya, atlet tidak memperoleh frekuensi sentuhan bola yang cukup untuk memperbaiki dan memantapkan teknik pukulan. Kondisi ini menyebabkan perkembangan kemampuan forehand drive atlet berlangsung relatif lambat dan tidak merata.

Selain itu, keterbatasan waktu latihan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas pembinaan teknik. Dalam durasi latihan yang terbatas, diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan intensitas dan efisiensi latihan secara optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode latihan yang memungkinkan

atlet melakukan pengulangan gerakan teknik secara terkontrol, terarah, dan dalam jumlah yang banyak agar proses pembelajaran teknik dapat berlangsung lebih efektif (Akbar & Hasan, 2022).

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa diperlukan upaya peningkatan kualitas latihan melalui penerapan metode latihan yang lebih sistematis dan spesifik, salah satunya melalui latihan multiball. Latihan multiball dipandang sebagai salah satu alternatif metode latihan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan pengulangan pukulan forehand drive yang terkontrol dan terarah, diharapkan atlet mampu meningkatkan kualitas tekniknya secara signifikan. Selain meningkatkan aspek teknik, latihan multiball juga dapat melatih konsentrasi, daya tahan mental, serta kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya (Sarwita et al., 2021).

Meskipun latihan multiball telah banyak digunakan dalam praktik kepelatihan tenis meja, penerapannya di tingkat club daerah perlu didukung oleh kajian ilmiah yang sistematis. Penelitian mengenai pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas metode latihan tersebut (Is & Adi, 2023). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi pelatih dan atlet, tetapi juga memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis meja.

- Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
- Bagaimana kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar sebelum diberikan latihan multiball?
- Bagaimana kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar setelah diberikan latihan multiball?
- Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar?

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Untuk mengetahui tingkat kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar sebelum diberikan latihan multiball.
- Untuk mengetahui tingkat kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar setelah diberikan latihan multiball.
- Untuk mengetahui pengaruh latihan multiball terhadap peningkatan kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka hasil pengukuran kemampuan forehand drive atlet yang dianalisis secara statistic (Sugiono, 2018). Metode eksperimen dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment), yaitu latihan multiball, terhadap variabel terikat berupa kemampuan forehand drive atlet tenis meja.

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment), karena penelitian dilaksanakan tanpa kelompok kontrol dan hanya melibatkan satu kelompok sampel (Arikunto, 2002). Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, di mana sampel penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan forehand drive sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan multiball dalam periode waktu tertentu, dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan kemampuan forehand drive setelah perlakuan diberikan.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* (Sugiono, 2018). Dalam rancangan ini, satu kelompok sampel diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan forehand drive sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan multiball dalam jangka waktu tertentu, dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan kemampuan forehand drive setelah perlakuan. Perbedaan hasil antara pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk mengetahui pengaruh latihan multiball.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja yang aktif mengikuti latihan di Club Pimpong Aceh Besar. Berdasarkan data yang diperoleh dari pengurus club, jumlah atlet yang aktif dan memenuhi kriteria penelitian sebanyak 8 orang. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan jumlah sampel sebanyak 8

atlet, penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan secara utuh kondisi kemampuan forehand drive atlet yang dibina di Club Pimpong Aceh Besar.

Penggunaan total sampling dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil serta untuk menghindari bias dalam pemilihan sampel. Selain itu, seluruh atlet memiliki karakteristik yang relatif homogen, baik dari segi usia latihan, frekuensi mengikuti latihan, maupun pengalaman bermain tenis meja, sehingga layak dijadikan sebagai subjek penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan forehand drive tenis meja dari (Arrahmat et al., 2025), (Marziani & Umar, 2019). Tes ini dirancang untuk mengukur tingkat keterampilan atlet dalam melakukan pukulan forehand drive secara tepat dan konsisten. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet memukul bola menggunakan teknik forehand drive ke arah sasaran tertentu yang telah ditentukan. Setiap atlet diberikan sejumlah kesempatan memukul bola, dan hasil pukulan dinilai berdasarkan kriteria ketepatan arah, konsistensi pukulan, serta kontrol bola. Skor yang diperoleh atlet digunakan sebagai data penelitian.

Selain tes keterampilan, instrumen pendukung berupa lembar observasi juga digunakan untuk membantu mencatat proses pelaksanaan latihan dan respons atlet selama perlakuan berlangsung. Lembar observasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa latihan multiball dilaksanakan sesuai dengan program yang telah direncanakan.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum hasil pretest dan posttest. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu dengan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil penelitian ini menyajikan temuan penelitian secara sistematis berdasarkan data empiris yang diperoleh dari tes kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) terhadap 8 orang atlet yang menjadi sampel penelitian. Pretest dilakukan sebelum atlet diberikan perlakuan latihan multiball, sedangkan posttest dilaksanakan setelah atlet mengikuti program latihan multiball sesuai dengan rancangan penelitian.

No	Sampel	Pretest	Posttest
1	S-1	28	35
2	S-2	32	40
3	S-3	35	44
4	S-4	37	46
5	S-5	38	48
6	S-6	40	50
7	S-7	43	51
8	S-8	47	58
	Jumlah	300	372
	Rata-rata	36,75	46,5
	Standar Diviasi	5,63	6,59

Sumber: Penelitian 2025

Hasil pengukuran kemampuan forehand drive pada tahap pretest menunjukkan bahwa kemampuan awal atlet berada pada kategori sedang dan bervariasi antarindividu. Skor pretest terendah diperoleh oleh atlet berkode S-1 dengan nilai 28, sedangkan skor tertinggi diperoleh oleh atlet berkode S-8 dengan nilai 47. Rentang nilai pretest yang cukup lebar ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat penguasaan teknik forehand drive di antara atlet sebelum diberikan perlakuan latihan.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh jumlah skor pretest sebesar 300 dengan nilai rata-rata sebesar 37,50. Nilai standar deviasi pretest sebesar 6,02 menunjukkan bahwa sebaran data pretest relatif menyebar dan kemampuan atlet belum merata. Kondisi ini memperkuat temuan awal bahwa penguasaan teknik forehand drive atlet masih memerlukan peningkatan melalui metode latihan yang lebih efektif dan terarah.

Setelah atlet diberikan perlakuan berupa latihan multiball, dilakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan forehand drive. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh atlet. Skor posttest terendah diperoleh oleh atlet berkode S-1 dengan nilai 35, sedangkan skor tertinggi diperoleh oleh atlet berkode S-8 dengan nilai 58. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan multiball memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik forehand drive atlet.

Secara deskriptif, jumlah skor posttest adalah 372 dengan nilai rata-rata sebesar 46,50. Nilai standar deviasi posttest sebesar 6,59 menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan kemampuan, masih terdapat variasi kemampuan atlet. Namun demikian, nilai rata-rata posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan forehand drive secara umum setelah perlakuan diberikan.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan forehand drive atlet, dilakukan perhitungan selisih skor antara posttest dan pretest (gain score). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan skor positif. Besarnya peningkatan skor berkisar antara 7 hingga 11 poin.

Nilai rata-rata peningkatan (mean gain) yang diperoleh atlet adalah sebesar 9,00 dengan standar deviasi sebesar 0,96. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum latihan

multiball mampu meningkatkan kemampuan forehand drive atlet secara konsisten. Standar deviasi gain yang relatif kecil mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan terjadi secara relatif merata pada seluruh atlet yang mengikuti program latihan.

Peningkatan skor pada seluruh sampel menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang mengalami penurunan kemampuan setelah diberikan perlakuan latihan multiball. Hal ini memperkuat dugaan bahwa metode latihan multiball efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji statistik inferensial, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t berpasangan.

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
XY	1	.092	8	.200*	.996	8	1.000
	2	.137	8	.200*	.990	8	.995

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 1,000 ($> 0,05$), sedangkan data posttest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,995 ($> 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka data penelitian ini layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) guna mengetahui perbedaan kemampuan forehand drive atlet sebelum dan sesudah diberikan latihan multiball.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar.

H_1 : Terdapat pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan karena data berasal dari sampel yang sama dan dilakukan pengukuran dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Paired Sample 1	x - y	-9.000	1.309	.463	-10.095	-7.905	-19.442	7	.000

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t-hitung sebesar 19,44 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 7. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah sebesar 0,000 ($< 0,05$).

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan forehand drive atlet sebelum dan sesudah diberikan latihan multiball. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan multiball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar.

Hasil penelitian ini secara statistik menunjukkan bahwa latihan multiball efektif dalam meningkatkan kemampuan forehand drive atlet. Peningkatan nilai rata-rata dari 36,75 pada pretest menjadi 46,5 pada posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik yang cukup besar. Nilai t-hitung yang jauh lebih besar dibandingkan nilai t-tabel serta nilai signifikansi yang sangat kecil mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut bukan terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai dampak dari perlakuan latihan yang diberikan.

Latihan multiball memungkinkan atlet melakukan pengulangan pukulan forehand drive dalam intensitas tinggi dan kondisi yang terkontrol. Pengulangan gerakan yang konsisten memberikan stimulus motorik yang kuat sehingga atlet mampu memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperkuat memori (Rahayu, 2016). Hal ini sejalan dengan prinsip latihan olahraga yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan teknik sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas pengulangan gerakan.

Selain itu, latihan multiball juga membantu atlet dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi selama latihan. Atlet dituntut untuk selalu siap menerima bola dengan arah dan kecepatan yang bervariasi, sehingga kemampuan antisipasi dan reaksi menjadi lebih terlatih. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan konsistensi dan ketepatan pukulan forehand drive yang ditunjukkan oleh atlet pada saat posttest.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa latihan multiball merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan forehand drive atlet tenis meja di tingkat club. Temuan ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi pelatih dalam menyusun dan mengembangkan program latihan teknik yang lebih sistematis dan berorientasi pada peningkatan prestasi atlet.

Pembahasan

Pembahasan ini menguraikan secara mendalam hasil penelitian mengenai pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Pembahasan difokuskan pada interpretasi temuan penelitian, keterkaitan dengan teori dan prinsip latihan olahraga, serta relevansinya dengan kondisi pembinaan atlet di tingkat club.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan multiball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan forehand drive atlet tenis meja. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan forehand drive dari tahap pretest ke posttest, serta diperkuat oleh hasil uji-t berpasangan yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan multiball merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar forehand drive.

Peningkatan kemampuan forehand drive atlet setelah diberikan latihan multiball dapat dijelaskan melalui karakteristik metode latihan tersebut. Latihan multiball memungkinkan atlet melakukan pengulangan gerakan teknik secara intensif dalam waktu yang relatif singkat. Pengulangan gerakan yang tinggi memberikan kesempatan bagi atlet untuk memperbaiki kesalahan teknik secara bertahap, mulai dari posisi tubuh, ayunan lengan, perkenaan bola pada bet, hingga koordinasi antara gerak kaki dan tangan. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan spesifisitas yang menyatakan bahwa latihan harus sesuai dengan kebutuhan teknik yang ingin ditingkatkan.

Selain prinsip spesifisitas, latihan multiball juga memenuhi prinsip overload dan progresivitas dalam latihan olahraga. Intensitas latihan yang tinggi melalui frekuensi sentuhan bola yang banyak memberikan stimulus yang cukup bagi sistem neuromuskular atlet untuk beradaptasi. Adaptasi ini tercermin dari peningkatan konsistensi dan ketepatan pukulan forehand drive pada saat posttest. Dengan demikian, latihan multiball tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik secara mekanis, tetapi juga mendorong perkembangan kontrol motorik dan koordinasi gerak atlet (Ruqayah et al., 2025).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan kemampuan forehand drive tanpa terkecuali. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan multiball efektif diterapkan pada atlet dengan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Atlet dengan kemampuan awal yang relatif rendah maupun atlet dengan kemampuan awal yang lebih baik sama-sama memperoleh manfaat dari latihan multiball. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode latihan multiball bersifat adaptif dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu atlet.

Dari sudut pandang kepelatihan, latihan multiball memberikan kemudahan bagi pelatih dalam mengontrol jalannya latihan. Pelatih dapat mengatur arah, kecepatan, dan frekuensi bola sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Kontrol ini memungkinkan

pelatih untuk memberikan umpan balik secara langsung kepada atlet terkait kesalahan teknik yang dilakukan. Umpan balik yang cepat dan tepat merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembelajaran keterampilan motorik, sehingga dapat mempercepat peningkatan penguasaan teknik forehand drive.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan umum dalam ilmu kepelatihan tenis meja yang menyatakan bahwa latihan teknik secara terfokus akan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan yang bersifat umum. Latihan rally biasa memang penting untuk melatih aspek permainan secara keseluruhan, namun kurang efektif jika digunakan sebagai satu-satunya metode latihan untuk meningkatkan teknik tertentu. Latihan multiball, dengan karakteristiknya yang terstruktur dan berintensitas tinggi, mampu melengkapi latihan konvensional tersebut.

Dalam pembinaan atlet di Club Pimpong Aceh Besar, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Penerapan latihan multiball secara terprogram dapat menjadi solusi terhadap permasalahan rendahnya konsistensi dan ketepatan pukulan forehand drive atlet. Dengan memasukkan latihan multiball ke dalam program latihan rutin, diharapkan kualitas teknik dasar atlet dapat meningkat secara signifikan dan berkelanjutan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok sampel tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh faktor lain di luar perlakuan tidak dapat sepenuhnya dihilangkan. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas pada 8 atlet membuat generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa latihan multiball merupakan metode latihan yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kemampuan forehand drive atlet tenis meja. Penerapan metode latihan yang tepat, terencana, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet, khususnya di tingkat pembinaan club.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan multiball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan forehand drive atlet tenis meja di Club Pimpong Aceh Besar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan forehand drive atlet dari hasil pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan latihan multiball.

Secara statistik, hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan forehand drive atlet sebelum dan sesudah mengikuti latihan multiball. Seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian mengalami peningkatan kemampuan, yang menunjukkan bahwa latihan multiball efektif diterapkan pada atlet dengan tingkat kemampuan yang berbeda-beda.

Latihan multiball terbukti mampu meningkatkan konsistensi, ketepatan, dan kualitas pukulan forehand drive atlet. Melalui pengulangan gerakan yang intensif dan terkontrol, atlet dapat memperbaiki teknik pukulan, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperkuat penguasaan teknik dasar. Dengan demikian, latihan multiball dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam pembinaan atlet tenis meja, khususnya di tingkat club.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Hasan, M. S. (2022). KONTRIBUSI RASA PERCAYA DIRI, KECEPATAN REAKSI DAN PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN TENIS MEJA PADA PEMAIN PUTERA KOTA MAKASSAR. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(1). <https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6639>
- Alamsyah, L., & Tomolius, T. (2021). Pengaruh volume latihan dan kecepatan reaksi terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja atlet junior. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17999>
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Arrahmat, M., Arwandi, J., Yendrizal, Y., & Haryanto, J. (2025). Pengaruh Latihan Power Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Forehand Atlet UK Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/gltldor1716011>
- Bimo, P. A. (2025). Pengembangan Aplikasi Pembelajaran Permainan Tenis Meja Berbasis Android. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 23(1).
- Husna, J., Isa, M., & Maulidar. (2024). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN BERBASIS ETNOMATEMATIKA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LITERASI NUMERASI DI KELAS IV SD NEGERI 53 BANDA ACEH. *Jurnal Seramoe Education*, 1(2).
- Is, Z., & Adi, R. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLLY BINAAN DISPORA KOTA BANDA ACEH. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1). <https://doi.org/10.24815/spj.v12i1.31274>
- Khairul, F., Edi, A., & Akbar Aldiansyah. (2024). Jurnal seramoe education. *Jurnal Seramoe Education*, 1(2).
- Marziani, B. P., & Umar, A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan Smash Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3).
- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Ega Trisna Rahayu. In *Bandung: Alfabeta*.
- Ruqayah, R., Andriansyah, Pratiwi, Y. R., & Pithaloka, D. (2025). Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Olahraga Tenis Meja Di PTM ATM. *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.58707/trimas.v5i1.1129>

- Sarwita, T., Is, Z., & Hariansyah, S. (2021). ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE ACEH PON RUGBY ALTET 2021. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2). <https://doi.org/10.51612/teunuleh.v2i2.52>
- Sugiono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *ALFABET*, cv.
- Suwanto, W. (2023). Resiprocal Style Dalam Pembelajaran Smash Tennis Meja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4).
- Suwo, R. (2019). PENGARUH KECEPATAN REAKSI TANGAN, TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND TOPSPIN (Path Analysis Pada Atlet Tennis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1703>
- Syahrianursaifi, S. P. . M. P., & Zulheri Is, S. P. . M. P. (2025). *Buku Pembelajaran Pembelajaran Tennis Meja Dan Peraturan*.